It's All Good

Lars Amend

Was drin ist für dich: Der erste Schritt in dein Lieblingsleben.

Scheuklappen sind eine praktische Angelegenheit: Sobald du sie einem schreckhaften Pferd anlegst, lässt es sich nicht mehr von schnellen Bewegungen oder unbekannten Dingen am Straßenrand verunsichern. Stattdessen trottet das abgeschottete Tier friedlich und stoisch voran … ein bisschen wie du auf dem Weg ins Büro!

Du trägst zwar keine Lederklappen im Gesicht, doch in deiner Psyche haben sich über die Jahre hinweg vermutlich eine ganze Reihe anderer Abschottungsmechanismen entwickelt. Ängste, Unsicherheiten und die Erwartungen anderer führen bei vielen Menschen dazu, dass ihnen ihr Leben wie eine langweilige und eintönige Einbahnstraße erscheint.

Du hättest lieber ein Leben, das sich wie ein Spaziergang auf einer Blumenwiese anfühlt, wie eine aufregende Achterbahnfahrt oder wie ein Kopfsprung ins glitzernde Meer? Dann laden wir dich ein, in den folgenden Blinks deine inneren Scheuklappen abzulegen.

In diesen Blinks wirst du herausfinden,

welchen Trick du dir von japanischen Samurai-Kriegern abschauen solltest,
wie ein gelungenes Leben aussieht, und
was noch unwahrscheinlicher ist, als zwanzigmal hintereinander im Lotto zu gewinnen.

Wir sind unzufrieden, weil wir uns selbst betrügen.

Zwanzigmal hintereinander im Lotto zu gewinnen ist extrem unwahrscheinlich. Noch unwahrscheinlicher ist es allerdings, überhaupt geboren zu werden. Deine Existenz ist also nicht nur ein Wunder, sondern auch ein echter Hauptgewinn. Du bist trotzdem unzufrieden und genießt dein Leben nicht richtig? Dann läuft eindeutig etwas schief. In den meisten Fällen liegt es daran, dass du nicht dein eigenes Leben lebst.

Richtig erfüllt und glücklich bist du nur, wenn du ehrlich zu dir selbst bist. Leider ist es manchmal gar nicht so einfach, zu wissen, wer du eigentlich bist und was du willst. Das liegt daran, dass äußere Einflüsse einen immensen Einfluss auf uns haben, etwa die Erwartungen und Meinungen anderer; die Kultur, in der wir aufwachsen; und Ängste, die wir im Laufe unseres Lebens ansammeln.

Hinzu kommt, dass wir Menschen dazu neigen, uns selbst zu betrügen. Ausreden wie „Das schaffe ich eh nicht“ oder „Dafür ist es jetzt sowieso zu spät“ halten uns von dem ab, was wir wirklich tun wollen. Selbst Spitzensportler kennen die miese innere Stimme, die ihnen ein hinterhältiges „Ach, versuch’s erst gar nicht!“ zuflüstert. Schenke dieser Stimme keinen Glauben, denn sie lügt! Spitzensportler haben Mentaltrainer, um es mit ihrem inneren Schweinehund aufzunehmen. Du hast immerhin diese Blinks!

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Wie setzt du dich also über deine innere Nörgelstimme hinweg und tust das, was du wirklich willst? Keine Sorge, dein wahres Selbst ist nicht verloren, es hat sich nur versteckt. Zum Vorschein bringst du es mit einem Trick von Sokrates. Der griechische Philosoph hat sich drei Filter ausgedacht, mit denen er die eigenen Gedanken und Worte, aber auch die von anderen überprüfte. Bevor du das nächste Mal eine Entscheidung triffst, filtere deine intuitiven Antworten nach Art des Sokrates. Frage dich:

1.Ist es wirklich wahr? Ist es zum Beispiel wirklich wahr, dass du zu alt dafür bist, die Welt zu umsegeln?
2.Ist es gut? Ist es beispielsweise gut, dass du dir das Hirn mit Sorgen zermarterst, anstatt einfach ans Werk zu gehen?
3.Ist es notwendig? Sind einige deiner Bedenken vielleicht notwendig und realistisch?

Von allen Gedanken, die in einem der drei Filter hängen bleiben, verabschiedest du dich. So schaffst du die Grundlage für deine eigene positive Gedankenwelt.

Wenn du aufhörst, dich selbst zu betrügen, kannst du das Wort „unmöglich" direkt aus deinem Vokabular streichen. Dann tust du das, was du willst. Aber was macht dich glücklich? Oder anders gefragt: Wie sieht ein gelungenes Leben aus?

Ein gelungenes Leben ist ein Leben zu deinen Bedingungen.

Es gibt leider kein Patentrezept dafür, wie dein gelungenes Leben aussieht, denn das weißt nur du allein. Falls nicht, ist das auch kein Problem. Ein kleines Gedankenspiel wird dir auf die Sprünge helfen. Stell dir vor, du bist alt und glücklich. Du blickst auf ein wunderbares, erfülltes Leben zurück und fragst dich: Was habe ich bewirkt? Wie werden sich die anderen an mich erinnern?

Es gibt bei diesen Fragen kein „richtig" oder „falsch", nur deinen persönlichen Weg zum Glück. Im Prinzip besteht dieser Weg nur aus zwei Schritten. Der erste besteht darin, die Bedingungen zu schaffen, die es dir erlauben, das zu tun, was dir Freude bereitet. Ist das geschafft, folgt der zweite Schritt, nämlich genau diese Dinge möglichst ausgiebig zu tun, und zwar mit Menschen, die dir am Herzen liegen. Der eine ist glücklich, wenn er den ganzen Tag an seinem Projekt arbeitet, die andere hängt lieber wochenlang in der Hängematte rum und klimpert auf ihrer Gitarre. Finde heraus, was in dir Freude auslöst, und mach dich auf den Weg hin zu diesem Leben.

Wenn du dir nicht sicher bist, welcher Lebensstil dich erfüllen würde, versuche, deinen persönlichen Werten auf die Spur zu kommen. Diese werden dir wie ein Kompass den Weg weisen.

Die Stanford-Professorin Kelly McGonigal hält das Schreiben über persönliche Werte für eine der effektivsten psychologischen Methoden überhaupt. Es stärkt dein Selbstvertrauen, lässt dich empathischer werden und fördert deine mentale Gesundheit.

Wie das konkret aussieht? Eigentlich ziemlich unspektakulär: Du nimmst dir einen Stift und einen Zettel und notierst zehn Minuten lang konzentriert Dinge, die dir im Leben wichtig sind. Anschließend überprüfst du, ob die Ergebnisse mit deinem jetzigen Leben zusammenpassen, wer diese Werte mit dir teilt und was du tun kannst, um ihnen gerecht zu werden.

Nehmen wir einmal an, einer deiner wichtigsten Werte lautet „Ruhe". Dann hoffen wir, dass du nicht gerade als Marktschreier oder im Straßenbau arbeitest. In dem Fall wäre es an der Zeit, dein Leben etwas mehr an deinen Werten auszurichten.

Das klingt alles recht einfach und logisch. Allerdings haben wir die Rechnung bisher ohne einen deiner ständigen Begleiter gemacht. Daher sehen wir uns im nächsten Blink einmal an, welche Rolle die Gefühle bei der ganzen Sache spielen.

Auf dem Pfad zum Glück stehen dir oft deine eigenen Gefühle im Weg.

Es ist Montagmorgen, der Wecker klingelt. Ob du sofort aufstehst oder noch einmal die Snooze-Taste drückst, ist nur die erste von ca. zwanzigtausend Entscheidungen, die du pro Tag triffst, die meisten davon vollkommen unbewusst. Wichtige Entscheidungen hingegen wälzt du oft tagelang im Kopf herum, bevor du schließlich einen Beschluss fasst. Aber wer hat dabei das Sagen, dein Kopf oder dein Herz?

Heute ist bekannt, dass unsere Gefühle sämtliche unserer Entscheidungen maßgeblich beeinflussen, selbst die kleinsten. Den wissenschaftlichen Nachweis dafür lieferte der portugiesische Neurowissenschaftler Antonio Damasio in den 1990er-Jahren. Damals wurde einem seiner Patienten wegen eines Tumors ein Teil des präfrontalen Cortex entfernt. Nach der OP war der Patient zwar genauso intelligent wie zuvor, doch er besaß keinerlei Emotionen mehr.

Es stellte sich heraus, dass der arme Mann ohne Gefühle außerstande war, Entscheidungen zu treffen. Wenn die Ärzte ihn etwa fragten, ob er zum Schreiben lieber einen roten oder einen blauen Stift verwenden wollte, musste er passen – er wusste es schlichtweg nicht.

Gefühle beeinflussen unsere Entscheidungen also dermaßen, dass wir ohne sie keinen Schritt tun können. Andererseits verführen uns unsere Emotionen häufig dazu, Dinge zu tun, die uns nicht weiterbringen. „Soll ich an meinem Projekt arbeiten oder mir lieber ein Eis gönnen und mich dann auf die Couch legen?" Bei Fragen dieser Art spielen Gefühle leider meistens im „Team Couch".

Wenn du produktive Entscheidungen treffen willst, musst du also deine Gefühle überlisten. In vielen Fällen hilft bereits ein simpler Trick aus dem Hagakure, dem Ehrenkodex der Samurai. Die japanischen Krieger treffen ihre Entscheidungen innerhalb von sieben Atemzügen, denn zu langes Zögern verwirrt ihnen zufolge bloß den Geist. Für grundsätzliche Lebensentscheidungen ist diese Methode eher ungeeignet, bei einfachen Fragen wie „Arbeit oder Couch?" ist sie jedoch unschlagbar.

Im Gegensatz zu den Samurai darfst du dich aber gerne verletzlich zeigen. Wer kein Geheimnis aus seinen Schwächen, Makeln und Unsicherheiten macht, kommt seinen Mitmenschen näher und gewinnt ihr Vertrauen. Niemand ist perfekt und jeder weiß das. Indem du deine Energie nicht damit verschwendest, ein perfektes Image aufrechtzuerhalten, erlaubst du auch anderen, in deiner Gegenwart ganz sie selbst zu sein.

“Für die besten Dinge des Lebens braucht man selten viel Geld, aber den Mut, eine echte Entscheidung zu treffen.”

Glück ist eine Frage der Perspektive.

Wie viel von der persönlichen Sichtweise abhängt, hat Lars Amend am eigenen Leib erfahren, als er im Sommer 2012 Hals über Kopf in die Favelas von Rio de Janeiro zog. Dinge, die uns in Europa selbstverständlich erscheinen, wie sauberes Trinkwasser oder schnelles Internet, bedeuteten für ihn dort bald ein riesiges Glück.

In vielen Fällen reicht bereits eine Kleinigkeit aus, um uns richtig auf die Palme zu bringen, wie eine verspätete Bahn, eine abgesagte Verabredung oder ein verlorener Regenschirm. Aber wenn du die Perspektive wechselst, stellst du fest, dass andererseits auch sehr wenig genügen kann, um glücklich zu sein. Geld und Ansehen werden zum Beispiel überbewertet, Bescheidenheit hingegen unterbewertet. Denn je weniger du begehrst, desto einfacher ist es, glücklich zu sein.

Rede dich bitte nicht damit heraus, dass du einfach keine Zeit hast, das zu tun, was du liebst und was dich glücklich macht. Eine Woche hat 168 Stunden. Wenn du 40 Stunden Arbeit, 50 Stunden Schlaf und noch 10 Stunden Hausarbeit abziehst, bleiben immer noch 68 Stunden übrig. Bist du 68 Stunden pro Woche glücklich?

Als der Autor den schwerkranken Jungen Daniel einige Monate lang begleitete, wurde ihm sehr deutlich bewusst, dass Zeit viel wertvoller ist als Geld. Daniel konnte kaum darauf hoffen, seinen nächsten Geburtstag noch zu erleben. Die knappe Zeit, die ihm bis zu seinem Tod blieb, war alles, was er hatte. Wenn du also die Wahl zwischen mehr Zeit oder mehr Geld hast, sei schlau und entscheide dich für die Zeit.

Damit werden sich deine Probleme zwar nicht in Luft auflösen, aber auch in diesem Fall hilft ein Perspektivwechsel. Versuche, deine Probleme als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen zu begreifen. Mit ein wenig Übung ist es sogar möglich, deine Probleme schätzen zu lernen, weil sie dir helfen, dich weiterzuentwickeln.

Bestimmte Perspektiven solltest du allerdings gänzlich vermeiden, zum Beispiel den Vergleich mit anderen. Wenn du das nächste Mal neidisch auf jemanden bist oder dich über eine Person ärgerst, denke an das Prinzip des Karma. Danach solltest du weder über dich noch über andere schlecht denken, sondern stattdessen Liebe und Freude verbreiten. Anderen Menschen zu helfen ist eine der sichersten Methoden, um dich augenblicklich gut zu fühlen, und früher oder später kommen die von dir ausgesandten positiven Energien auf die eine oder andere Art zu dir zurück.

Eine wichtige Rolle in diesem Kreislauf spielt die Dankbarkeit, auf die wir im nächsten Blink einen ausführlicheren Blick werfen.
Dankbarkeit und Meditation schenken dir inneren Frieden.

Du meinst, du hättest nicht genug Geld, um deine Träume zu verwirklichen? Dann denk bitte noch einmal genauer nach. Wenn du einen Zehneuroschein in der Tasche hast, bist du bereits reicher als 5,5 Milliarden andere Menschen auf diesem Planeten. Du hast zahllose Privilegien, von denen andere nur träumen können. Wie wäre es also mit ein bisschen Dankbarkeit?

Dieses bescheidene Gefühl ist in den letzten Jahren ganz zu Recht in Mode gekommen, denn es ermöglicht dir, jeden einzelnen Augenblick zu genießen. Leider neigen wir dazu, die guten Dinge im Leben als selbstverständlich zu betrachten. Wenn du zum Beispiel eine Brezel zwischen Tür und Angel hinunterschlingst, verpasst du ein absolutes Wunderwerk aus Laugenduft, Knusprigkeit und dem Geschmack von bayerischen Volksfesten. Die Dankbarkeit schärft deinen Blick für solche Details.

Du weißt nicht so recht, wie du das angehen sollst? Dann probiere es doch mit der 24-Stunden-Challenge. Bei diesem Experiment hältst du dir einen ganzen Tag frei. Morgens beim Aufwachen stellst du dir vor, du hättest nur noch 24 Stunden zu leben. Wem würdest du noch „Danke“ sagen wollen und wofür? Was möchtest du unbedingt noch erleben? Wie würdest du deine Brezel essen? Was du aus dem Tag machst, liegt ganz alleine an dir, aber du solltest ihn genießen, als ob es dein letzter wäre. Dabei wirst du nicht nur viele Gelegenheiten zur Dankbarkeit entdecken, sondern auch noch einen prima Tag haben.

Eine zweite Wunderwaffe für inneren Frieden ist die Meditation. Sie sorgt dafür, dass du dich nicht mehr so sehr von deinen Gedanken und Gefühlen kontrollieren lässt. Viele Gedanken erzeugen Stress und durch Meditation lernst du, Abstand von ihnen zu nehmen. Du erfährst, dass du nicht deine Gedanken und Gefühle bist. Du hast die Wahl, ob ein negativer Gedanke oder eine Emotion dich vollkommen in Beschlag nimmt, oder ob du die Verstimmung einfach vorüberziehen lässt.

Stell dir zum Beispiel vor, jemand nimmt dir morgens auf dem Weg ins Büro die Vorfahrt. Darüber kannst du dich gepflegt aufregen oder den Ärger als solchen hinnehmen und ihn wieder gehen lassen. Wer meditiert, wird sich eher für die zweite Option entscheiden und den Rest seines Tages entspannter verbringen.

Mit Dankbarkeit und Meditation kommst du deinem Seelenfrieden näher. Dann steht deinem Glück nichts mehr im Weg.

“Du kannst nicht kontrollieren, was du fühlst, aber du kannst kontrollieren, wie du mit diesem Gefühl umgehst.”

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Ein wenig Hintergrundwissen darüber, wie deine Gefühle, Ängste und die Erwartungen anderer dich beeinflussen, bringt dich dem Glück näher. Meditation und Dankbarkeit lassen dich inneren Frieden finden. Ob du dann glücklich bist, hängt zu einem großen Teil von deiner Perspektive ab, und die kannst du bewusst ändern.

Was du konkret umsetzen kannst:

Führe für einen Monat ein Katastrophen-Tagebuch.

In dieses Buch schreibst du alles, von dem du denkst, dass du es komplett vermasselt hast. Wenn du Angst hast oder wenn du dich wegen etwas sorgst, notiere jeden dieser Anlässe mit Datum und Grund. Das könnte beispielsweise so aussehen: „2. März: Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren, weil ich meinen Chef verärgert habe, als ich das Projekt xy nicht rechtzeitig abgeschlossen habe.“ Nimm das Buch später wieder zur Hand – und du wirst feststellen, dass die meisten deiner Befürchtungen nicht eingetreten sind. Somit waren und sind 99 Prozent deiner Sorgen vollkommen unbegründet.

Versuche dich an der Glücks-Challenge.

Dazu brauchst du zehn Eineuromünzen. Jedes Mal, wenn du innerhalb der nächsten 24 Stunden genervt, wütend oder frustriert bist, schenkst du der Person, die deinen Ärger ausgelöst hat, eine der Münzen. Dein Ziel ist, am Ende des Tages noch mindestens einen Euro übrig zu haben. Diese Übung wird dich motivieren, dich nicht über Dinge zu ärgern, die du nicht ändern kannst, und auf unangenehme Situationen positiv zu reagieren.